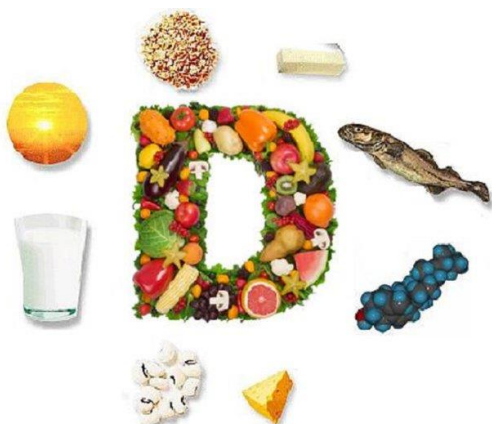




دانشگاه علوم پزشکی نیشابور
گروه مامایی

کمبود ویتامین دی را جدی بگیریم



تهیه و تنظیم: شیما خداداد
دانشجوی رشته کارشناسی ناپیوسته مامایی

استاد راهنما: سرکارخانم دکتر غلامی



خطر مسمومیت

استفاده بیش از حد از این ویتامین مخصوصاً اگر همراه با مصرف زیاد کلسیم باشد منجر به مسمومیت می‌گردد. استفاده از قرص و آمپول ویتامین دی بطور مستمر باعث مشکلاتی مانند رسوب کلسیم در بافت‌های نرم مثل کلیه‌ها (سنگ کلیه)، ریه‌ها، قلب (عوارض ریوی و قلبی) و گوش (اختلالات شنوایی) می‌شود. همچنین عوارض مانند سردرد، تهوع، استفراغ، ضعف، تشنگی زیاد، افزایش حجم ادرار، یبوست، تأخیر در رشد شیرخواران، مشکلات گوارشی و شکنندگی استخوان نیز از دیگر عوارض مصرف بیش از اندازه ویتامین دی می‌باشد

منبع: دستورالعمل دفتر بهبود تغذیه - وزارت بهداشت

پوکی استخوان یا استئوپروز: به معنی کم شدن تراکم استخوان است که بدن‌بال آن قدرت استخوان کم شده و شکننده می‌شود. پوکی استخوان معمولاً بتدریج پیشرفت میکند و هیچ علامتی از خود بروز نمیدهد تا وقتی که شکستگی بوجود میاید



بدن ما چه مقدار ویتامین دی در روز نیاز دارد

مقدار نیاز روزانه بدن به ویتامین در در مراحل مختلف زندگی متفاوت است و به طور کلی به شرح زیر می باشد
در شیرخواران و کودکان مقدار نیاز روزانه: ۵ میکروگرم معادل ۲۰۰ واحد بین المللی
در بزرگسالان مقدار نیاز روزانه: ۱۰ میکروگرم معادل ۴۰۰ تا ۶۰۰ واحد بین المللی

موارد احتیاط

مصرف مکمل ویتامین دی در افراد زیر فقط با نظر پزشک مصرف شود

بیماران مبتلا به صرع - بیماران قلبی و عروقی - بیماران دچار اسهال مزمن - بیماران دچار اختلالات کبد و کلیه و لوزالمعده - بیماران دچار مشکلات روده ای - افراد دچار نقص ایمنی

مقدمه

ویتامین دی را که کلسیفرول می‌نامند، یکی از ویتامین‌های لازم برای بدن و از ویتامین‌های محلول در چربی است، این ویتامین چند عملکرد مهم در بدن دارد که مهمترین آن حفظ سطوح خونی کلسیم و فسفر در حد نرمال است. و به رشد و استحکام استخوانها کمک می‌کند و مانع بروز مشکلاتی همچون **پوکی استخوان** می‌شود

همچنین تحقیقات نشان داده اند که ویتامین دی ممکن است در افزایش فشارخون، سرطانها و بیماریهای خود ایمنی دخیل باشد.

منابع طبیعی ویتامین D :

۱- نور خورشید: نور خورشید منبع طبیعی برای ویتامین دی است. ویتامین دی در پوست تحت تاثیر نور خورشید ساخته می‌شود مقدار نور لازم برای ساخت مقادیر مناسب ویتامین دی به سن شخص ، رنگ پوست و مشکلات پزشکی زمینه ای بستگی دارد. تولید ویتامین دی از پوست با افزایش سن کاهش می‌یابد.



۲- منابع غذایی:

مقدار ویتامین دی در کبد (جگر) ماهی و سایر حیوانات زیاد است. در شیر ، خامه ، کره ، زرده تخم مرغ، قارچ نیز وجود دارد غلات، و برخی سبزیجات و میوه‌جات به مقدار ناچیز حاوی ویتامین دی هستند
برخی از مواد غنی شده با ویتامین دی مثل آرد و شیر هم میتوانند به عنوان منابع تامین کننده این ویتامین باشند
ویتامین دی در بسیاری از مولتی ویتامین ها یافت میشود.
همچنین به صورت مایع، قرص، کپسول و ژل نرم به میزان ۵۰ واحد تا ۱۰۰۰ واحدی یافت میشود. میزان های بیشتر از این مقدار نیز به صورت آماده و قابل دسترس وجود دارد.



نقش ویتامین دی در بدن انسان:

- ۱- استحکام استخوان ها
- ۲- تامین فعالیت مناسب ماهیچه ها و اعصاب
- ۳- کمک به فرایند انعقاد خون و رشد سلولها
- ۴- نقش در فعالیت سلولی بعضی از اعضای بدن شامل پانکراس، پوست ، تخمدان ها و پیشگیری از بروز سرطان های دستگاه گوارش ، پروستات، پستان ، لنفوم، آندومتر رحم و ریه

بیماری های شایع در اثر کمبود ویتامین دی

راشیتیس: در نوزادان و کودکانی دیده می‌شود که به مقدار کافی ویتامین دی دریافت نمی‌کنند. نوزادان نارس و کودکان تیره پوست بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند کمبود این ویتامین عموماً با کمبود کلسیم و فسفر همراه است.
این بیماری به دلیل ایجاد استخوان های نرم منجر به عدم تحمل فشار و در ادامه خم شدن استخوان ها و پرانتری شدن پاها می‌شود. بزرگ شدن استخوان ها و تاخیر در بسته شدن ملاح از مشخصات راشیتیس است.



نرمی استخوان یا استئومالاسی: کم شدن محتوای

معدنی استخوان های بدن را گویند که علت اصلی آن کمبود ویتامین دی است. استئومالاسی را در کودکان راشیتیس مینامند. این بیماری موجب درد پراکنده در بدن، ضعف عضلانی و شکننده شدن استخوان ها میشود.

